

GOLF Y SALUD 5: Cómo envejecer junto a nuestro gran amor: el golf.

- Disfruta del golf durante toda la vida, incluso con “100” años.
- Evita las lesiones más frecuentes del golf.
- Mejora tu nivel de juego mediante el entrenamiento físico y mental.
- Consigue más distancia y precisión. Cómo llegar a ser jugador profesional, mediante un correcto entrenamiento.

Francisco E. Pajares Mellado.

Fisioterapeuta.

Consulta On-Line Gratuita

www.eliminaeldolordeespalda.com

6 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO (CONTINUACIÓN)

6.B EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ARTICULAR

6.B.8 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA PARAVERTEBRAL

Nos colocamos sentados en el extremo de una silla, con las piernas muy separadas, y los pies perfectamente apoyados en el suelo.

Para conseguir el estiramiento de la musculatura de la espalda debemos intentar introducir todo nuestro cuerpo debajo de la silla, sin perder el contacto con esta y ayudándonos de la fuerza de nuestros brazos tal y cómo se muestra en la foto. Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo. Mantendremos la posición durante 20 - 30 segundos.



6.B.9 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DORSO- LUMBAR

Nos colocamos tumbados boca arriba, situamos una pierna flexionada y la contraria estirada. Para conseguir el estiramiento de la musculatura de la zona dorsal y lumbar de la espalda, debemos intentar llevar la pierna que esta flexionada por encima de la pierna que está estirada. Para ello realizaremos una torsión de nuestra columna, ayudándonos con la fuerza de nuestra mano. Es necesario mantener constantemente los dos hombros pegados al suelo. Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo. Mantendremos la posición durante 30 segundos, y realizamos el estiramiento con la pierna contraria.



6.B.10 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA CERVICAL

Nos colocamos sentados en una silla con la espalda completamente pegada al respaldo, también es posible realizar este ejercicio en posición de pie.

Para conseguir el estiramiento de la parte anterior de la musculatura cervical debemos intentar girar, todo lo que podamos, nuestra cabeza hacia el lado contrario, como si quisiéramos tocar el hombro, con nuestra barbilla, a la vez que intentamos tocar el suelo con nuestra mano contraria, sin mover nuestra espalda.

Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo. Mantendremos la posición durante 30 segundos, y realizamos el estiramiento del lado contrario.



Para conseguir el estiramiento de la parte lateral de la musculatura cervical debemos intentar girar, todo lo que podamos, nuestra cabeza hacia el lado contrario, como si quisiéramos tocar el hombro, con nuestra oreja, a la vez que intentamos tocar el suelo con nuestra mano contraria, sin mover nuestra espalda. Nos podremos ayudar de la fuerza de nuestra mano tal y cómo se muestra. Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo. Mantendremos la posición durante 30 segundos, y realizamos el estiramiento del lado contrario.



Para conseguir el estiramiento de la parte posterior de la musculatura cervical debemos inclinar la cabeza (oreja – hombro), rotar al lado contrario (barbilla- hombro), y flexionar la cabeza (hacia delante) a la vez que intentamos tocar el suelo con nuestra mano contraria, sin mover nuestra espalda. Nos podemos ayudar de la fuerza de nuestra mano tal y cómo se muestra. Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo. Mantendremos la posición durante 30 segundos, y realizamos el estiramiento del lado contrario.



6.B.11 EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DEL MÚSCULO TRICEPS SURAL

Nos colocamos de pie en frente de una pared, con las manos apoyadas en esta, situamos la pierna que queremos estirar más retrasada. Colocamos debajo de la punta del pie del lado que vamos a estirar un pequeño alza.

Para conseguir el estiramiento del triceps sural, más conocido cómo gemelo o pantorrilla, es importante mantener ambos pies completamente apoyados en el suelo durante todo el estiramiento. Dejamos caer nuestro cuerpo hacia la pared, mediante la flexión de la pierna contraria. Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo. Mantendremos la posición durante 30 segundos, y realizamos el estiramiento con la pierna contraria.



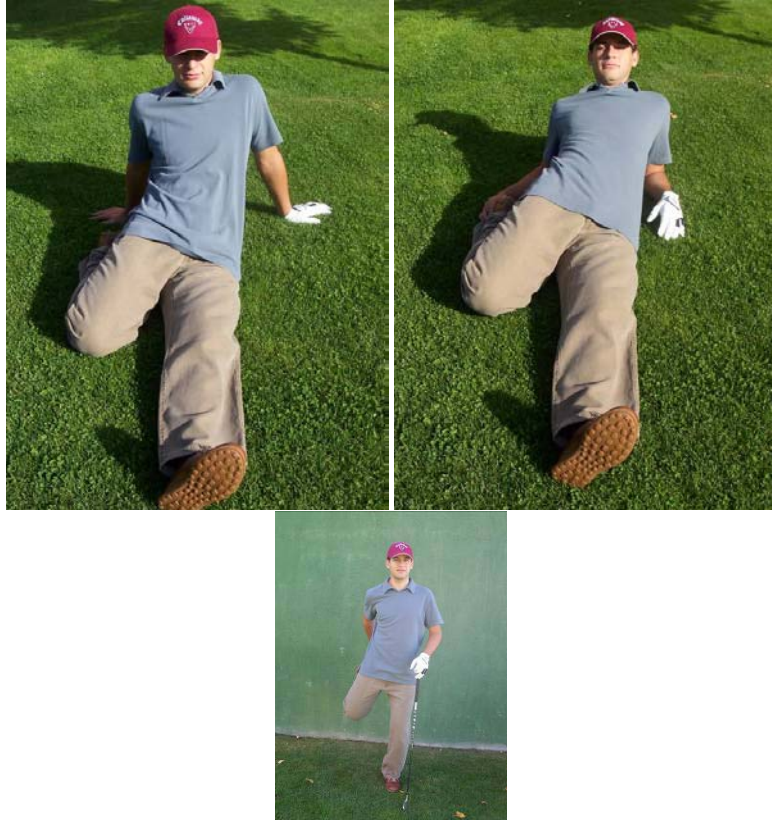
6.B.12 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL

Nos colocamos de pie, formando un ángulo de 90 grados entre nuestras piernas y el tronco, ayudándonos de un palo de golf. situamos la pierna en la que realizamos el ejercicio completamente estirada y detrás de la pierna contraria . Ambas piernas deben estar en contacto tal y cómo se muestra en la foto. Para conseguir el estiramiento de la musculatura isquiotibial o musculatura de la parte posterior del muslo, debemos llevar nuestra cabeza como si quisiéramos tocar el suelo, sin doblar la rodilla. Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo. Mantendremos la posición durante 30 segundos, y realizamos el estiramiento con la pierna contraria.



6.B.13 ESTIRAMIENTO DEL MÚSCULO CUADRICEPS y PSOAS ILIACO

Nos colocamos sentados en el suelo, situamos la pierna en la que realizamos el ejercicio doblada y la pierna contraria estirada. Apoyamos las manos en el suelo soportando el peso del cuerpo. Para conseguir el estiramiento del músculo cuádriceps o musculatura de la parte anterior del muslo, debemos llevar nuestro cuerpo hacia atrás. Podemos realizar el estiramiento de pie, con la ayuda de un palo de golf. Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo. Mantendremos la posición durante 30 segundos, y realizamos el estiramiento con la pierna contraria.



6.B.14 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA ADUCTORA

Nos colocamos de pie, en este ejercicio debemos ayudarnos de un palo de golf. Para conseguir el estiramiento de la musculatura aductora o musculatura de la parte interna del muslo, debemos separar las piernas entre si, todo lo que podamos, soportando en todo momento el peso de nuestro cuerpo con los brazos. Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo. Mantendremos la posición durante 30 segundos.



6.B.15 ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA GLÚTEA Y PIRAMIDAL

Nos colocamos tumbados boca arriba, situamos la pierna en la que realizamos el ejercicio flexionada y sujeta a la altura de la rodilla por una mano, y a la altura del pie con la otra mano. La pierna contraria debe permanecer estirada durante todo el ejercicio. Para conseguir el estiramiento de la musculatura abductora o musculatura de la parte externa del muslo, debemos intentar llevar la rodilla y el pie que tenemos sujeto hacia nuestro pecho. Es importante notar cierta sensación de tensión que es lo que nos asegura la correcta realización del estiramiento, en caso contrario intentamos colocarnos de nuevo. Mantendremos la posición durante 30 segundos, y realizamos el estiramiento con la pierna contraria.



ESTE CAPÍTULO CONTINUARÁ EN LA PRÓXIMA EDICIÓN DE LA REVISTA.